

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей № 179 Калининского района
Санкт – Петербурга

Принято
Педагогическим советом
ГБОУ лицей №179 Калининского района
Санкт-Петербурга
протокол № 12 от «01» июня 2022 г.



Утверждаю
директор ГБОУ лицей №179
Калининского района Санкт-
Петербурга
Л.А.Батова

приказ № 150 от «15» июня 2022 г.

Рабочая программа
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
«Оздоровительное плавание»
физкультурно-спортивной направленности
Возраст от 14 лет
Срок реализации 1 год

Составитель программы:
Назарова О.С.
педагог дополнительного
образования

2022-2023

Пояснительная записка

Плавание относится к числу наиболее эффективных средств оздоровления. Оно показано без ограничения практически всем здоровым людям любого возраста.

Древнеиндийские философы выделили 10 преимуществ плавания, которые дают человеку: ясность ума, свежесть, бодрость, здоровье, силу, красоту, молодость, чистоту, приятный цвет кожи и внимание красивых женщин.

Основной особенностью данного вида является нахождение в водной среде в расслабленном антигравитационном состоянии (плотность воды почти в 800 раз больше плотности воздуха) в горизонтальном положении.

Так как вода обладает высокой теплопроводностью (в 30 раз больше воздуха), это требует от организма повышенных затрат энергии при выполнении даже нагрузок невысокой интенсивности. Так, пребывание в воде при температуре 24-25°C в течение 3-4 мин сопровождается увеличением обмена веществ на 50-70%. Энергозатраты при выполнении физических упражнений в воде превышают более, чем в 2 раза, энергозатраты при выполнении таких же упражнений на воздухе. Поэтому плавание является предпочтительным средством оздоровления у людей с избыточной массой тела.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Оздоровительное плавание» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа разработана с учетом требований Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;

Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»);

Методическими рекомендациями по проектированию общеразвивающих программ (включая разноуровневые Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «О направлении информации»);

Распоряжением Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 1 марта 2017 г. № 617-Р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;

«Санитарно-эпидемиологическим требованиям организации режима работы образовательных организаций детей» СанПиН 2.4.4. 3172-14 (постановление Главного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41).

Отличительной особенностью данной программы является - водная среда. Вода обладает свойствами, оказывающими уникальное воздействие на организм. Важнейшие из них - это **выталкивание, сопротивление и гидростатическое давление**.

Педагогической целесообразностью программы «Оздоровительное плавание» является формирование физической культуры личности, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей.

Цель и задачи

Целью занятий является создание и поддержание здоровья, тренировка физических качеств (ловкости, координации, силы, выносливости) и улучшение эмоционального состояния занимающихся.

Задачи

Обучающие:

- обучить держаться на воде
- обучить дыхательным упражнениям в воде
- овладение элементами способов плавания, стартов и поворотов
- приобщить к самостоятельным занятиям плаванием

Развивающие:

- развивать двигательные навыки
- развивать умения работать со специальным инвентарем
- приобретение разносторонней физической подготовленности
- развивать двигательные способности

Воспитательные:

- формирование интереса к занятиям плаванием, физической культурой
- формировать потребность к самогигиене
- формировать санитарно-гигиенических знания и умения

Оздоровительные:

- укрепление и сохранение здоровья
- содействие физическому развитию
- снижение гипервозбудимости нервной системы
- укрепление мышечного аппарата
- профилактика нарушений осанки

Планируемые результаты освоения программы

При прохождении программы занимающиеся изучат правила посещения бассейна, технику безопасности на занятиях, получают основы самогигиены. Научатся свободно передвигаться в воде, выполнять специальные упражнения и пользоваться дополнительным инвентарем.

По окончании обучения занимающиеся будут **знать:**

- основы личной гигиены
- о свойствах водной среды
- правила и технику безопасности нахождения в воде
- правила и технику пользования специальным инвентарем

уметь:

- держаться на воде
- сочетать дыхание и упражнения
- пользоваться специальным инвентарем
- плавать изученными способами плавания

При прохождении курса занимающиеся изучат правила посещения бассейна, технику безопасности на занятиях, получают основы самогигиены. Научатся свободно передвигаться в воде, выполнять специальные упражнения и пользоваться дополнительным инвентарем.

Содержание программы

Тема №1 Вводное занятие

Теория. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий.

Гигиена физических упражнений.

Правила поведения на тренировке и в бассейне (Приложение 2)

Техника безопасности в помещениях бассейна.

Техника безопасности в воде

Тема №2 Подготовительные упражнения по освоению с водой

Теория. Виды и значение подготовительных упражнений.

Техника дыхания

Практика. Упражнения для изучения техники дыхания (выдохи в воду, задержка дыхания).
Выполнение подготовительных упражнений по освоению с водой (погружение, всплытие, лежание, скольжение, открывание глаз в воде)

Тема №3 Ознакомление с инвентарем

Теория. Демонстрация инвентаря применяемого на занятиях.

Беседа о правилах пользования инвентарем

Практика. Упражнения с использованием инвентаря:

- плавание с доской, колобашкой, в ластах, лопатках,
- упражнения с нудлом, гантелями для аквааэробики, в аквапогах, акваперчатках
- и т.д.

Тема №4 Спортивные способы плавания

Теория. Техника спортивных способов плавания (кроль на спине, кроль на груди, брасс, дельфин)

Практика. Плавание спортивными способами плавания (кроль на спине, кроль на груди, брасс, дельфин) по элементам, в полной координации, с дополнительным инвентарем

Тема №5 Составные способы плавания

Теория. Способы и варианты сочетания элементов спортивного плавания

Практика. Плавание составными способами плавания

Тема №6 Изучение техники стартов и поворотов

Теория. Техника выполнения старта (из воды на спине, из воды на груди, с тумбочки (бортика)). Техника выполнения поворота (простой поворот вращением в горизонтальной плоскости, поворот маятником)

Практика. Выполнение упражнений для изучения старта (из воды на спине, из воды на груди, с тумбочки (бортика)). Изучения техники выполнения поворота (простой поворот вращением в горизонтальной плоскости, поворот маятником)

Тема №7 Свободное плавание

Теория. Техника безопасности в воде

Рекомендации по подбору инвентаря, по объему, интенсивности и направленности нагрузки. Инструктирование по технике плавания и выполнения упражнений

Практика. Свободное плавание

Тема №8 Итоговое занятие

Теория. Подведение итогов образовательного процесса

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Дата по плану	Дата по факту
1	Введение Правила поведения и меры безопасности на занятиях в бассейне (инструкция № 63,64,65,66) гигиена при занятиях плаванием.		
2	Подготовительные упражнения по освоению с водой. Виды и значение подготовительных упражнений.		

	Техника дыхания. Упражнения для изучения техники дыхания (выдохи в воду, задержка дыхания). Выполнение подготовительных упражнений по освоению с водой (погружение, всплытие, лежание, скольжение, открывание глаз в воде). Обучение.		
3	Подготовительные упражнения по освоению с водой. Упражнения для изучения техники дыхания (выдохи в воду, задержка дыхания). Выполнение подготовительных упражнений по освоению с водой (погружение, всплытие, лежание, скольжение, открывание глаз в воде). Совершенствование.		
4	Ознакомление с инвентарем. Демонстрация инвентаря применяемого на занятиях. Беседа о правилах пользования инвентарем Упражнения с использованием инвентаря: - плавание с доской, колобашкой, в ластах, лопатках, - упражнения с нудлом, гантелями для аквааэробики, в аквапогах, акваперчатках - и т.д. Обучение.		
5	Упражнения с использованием инвентаря: - плавание с доской, колобашкой, в ластах, лопатках, - упражнения с нудлом, гантелями для аквааэробики, в аквапогах, акваперчатках - и т.д. Совершенствование.		
6	Спортивные способы плавания. Техника спортивных способов плавания (кроль на спине, кроль на груди, брасс, дельфин) Обучение. Плавание спортивными способами плавания (кроль на спине, кроль на груди, брасс, дельфин) по элементам, в полной координации, с дополнительным инвентарем		
7	Спортивные способы плавания. Совершенствование. Плавание спортивными способами плавания (кроль на спине, кроль на груди, брасс, дельфин) по элементам, в полной координации, с дополнительным инвентарем		
8	Спортивные способы плавания. Закрепление. Плавание спортивными способами плавания (кроль на спине, кроль на груди, брасс, дельфин) по элементам, в полной координации, с дополнительным инвентарем		
9	Составные способы плавания. Способы и варианты сочетания элементов спортивного плавания Обучение. Плавание составными способами плавания .		
10	Составные способы плавания. Совершенствование. Плавание составными способами плавания.		
11	Составные способы плавания. Закрепление. Плавание составными способами плавания .		
12	Техника выполнения старта (из воды на спине, из воды на груди, с тумбочки (бортика)). Техника выполнения поворота (простой поворот вращением в горизонтальной плоскости, поворот маятником). Обучение.		

13	Выполнение упражнений для изучения старта (из воды на спине, из воды на груди, с тумбочки (бортика)). Изучения техники выполнения поворота (простой поворот вращением в горизонтальной плоскости, поворот маятником). Совершенствование.		
14	Выполнение упражнений для изучения старта (из воды на спине, из воды на груди, с тумбочки (бортика)). Изучения техники выполнения поворота (простой поворот вращением в горизонтальной плоскости, поворот маятником). Закрепление.		
15	Свободное плавание. Техника безопасности в воде Рекомендации по подбору инвентаря, по объему, интенсивности и направленности нагрузки. Инструктирования по технике плавания и выполнения упражнений		
16	Свободное плавание. Совершенствование.		
17	Свободное плавание. Совершенствование.		
18	Свободное плавание. Совершенствование.		
19	Свободное плавание. Совершенствование.		
20	Свободное плавание. Совершенствование.		
21	Свободное плавание. Совершенствование.		
22	Свободное плавание. Совершенствование.		
23	Свободное плавание. Совершенствование.		
24	Свободное плавание. Совершенствование.		
25	Свободное плавание. Совершенствование.		
26	Свободное плавание. Совершенствование.		
27	Свободное плавание. Совершенствование.		
28	Свободное плавание. Совершенствование.		
29	Свободное плавание. Совершенствование.		
30	Свободное плавание. Совершенствование.		
31	Свободное плавание. Совершенствование.		
32	Свободное плавание. Закрепление.		
33	Свободное плавание. Закрепление.		
34	Свободное плавание. Закрепление.		
35	Свободное плавание. Закрепление.		
36	Итоговое занятие. Веселая эстафета. Подведение итогов образовательного процесса.		